

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»

г. Горняка Локтевского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета  
МБОУ "СОШ №4"  
Протокол №10  
от 25.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «СОШ №4»  
 А.В.Сидякина  
Приказ № 58/1  
от 25.08.2024г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Олимпийские резервы»**  
**3 класс**  
**на 2024 - 2025 учебный год**

Программу разработали: Медведева Н.М.,  
Предводителяева И.И.

г. Горняк  
2024 год

## Пояснительная записка

**Рабочая программа разработана** на основе календарного учебного графика на 2024- 2025 учебный год, учебного плана на 2024-2025 учебный год, с учетом целей и задач МБОУ "СОШ №4". Данная программа модифицирована на основе «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование». (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А.Горского. –М.: Просвещение, 2010г.

Реализация внеурочной образовательной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с младшей школы.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю)

**Цель** – содействие становлению личности школьников, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### Задачи:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре;
- развитие основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

### Формы, методы, технологий организации внеурочной деятельности.

**Формы:** беседы, рассказы, минилекции, презентации, товарищеские встречи, спартакиада, поход, экскурсия, праздники, викторины, Дни Здоровья, игры.

Профилактическая работа организована по следующим направлениям:

- профилактика дорожного травматизма;
- поведение в чрезвычайной ситуации;
- профилактика правонарушений.

### Методы:

- Словесные: объяснение, рассказ, беседа - формы, направленные на получение основной информации в процессе рассуждений и доказательств;
- Наглядные: демонстрация, иллюстрация, видеометод - формы усвоения учебного материала, связанные с применяемыми наглядными пособиями и техническими средствами;
- Практические: комментированные упражнения, практические упражнения – формы овладения материалом на основе упражнений, самостоятельных заданий, соревнований, практических работ.

### Технологии:

- **стимулирующие** позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;
- **защитно - профилактические** заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;
- **компенсаторно-нейтрализующие** - это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков;
- **информационно-обучающие технологии** обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

**Виды деятельности:** фронтальный, групповой, посменный, игровой, индивидуальный, поточный.

**Форма предоставления результата:** участие в соревнованиях, сдача норм ГТО.

### Структура курса

| №  | Темы.  | Часов по темам |
|----|--|----------------|
| 1. | Олимпиады в СССР, России.                              | 1              |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1              |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка              | 9              |
| 4. | Основы техники и тактики игр.                          | 19             |
| 5. | Контрольные игры и соревнования                        | 3              |
| 6. | Основа правил дорожного движения                       | 1              |
| 7. | Итого:   | 34             |

### Календарно - тематическое планирование

| № п\п     | Тема занятия   | Кол-во час | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|-----------|--|------------|---|
| <b>1</b>  | <b>Олимпиады в СССР, России.</b>   | <b>1</b>   |   |
| 1.        | Олимпиады в СССР, России. Бег 30 м с низкого старта.   | 1          | <a href="https://ypok.pf/library/kvestigra_po_sledam_olimpijskih_igr_111240.html">https://ypok.pf/library/kvestigra_po_sledam_olimpijskih_igr_111240.html</a>   |
| <b>2</b>  | <b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</b>  | <b>1</b>   |   |
| 2         | О личной гигиене и одежде для занятий. Техника безопасности при занятии внеурочной деятельностью. Бег на 60 м (норм. ГТО)  | 1          | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a> |
| <b>3</b>  | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>   | <b>1</b>   |   |
| 3         | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Бег на 1 км (норм. ГТО)  | 1          | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a> |
| <b>4.</b> | <b>Основы техники и тактики игр.</b>   | <b>6</b>   |   |
| 4         | Подвижные игры на свежем воздухе на основе футбола «Обмани меня», «Змейка» Прыжок в длину с разбега. (норм. ГТО)   | 1          | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a> |
| 5         | Подвижные игры. Футбол. «Обмани меня», «Змейка» Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (норм. ГТО)   | 1          | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura</a>   |
| 6         | Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки), (норм. ГТО) Игры «Поймай орех», «Волшебный мяч». | 1          | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura</a>   |
| 7         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (норм. ГТО). Подвижные игры «Поймай орех», «Волшебный мяч».  | 1          | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://педталант.рф/новопашин-г-в-подвижные-игры/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://педталант.рф/новопашин-г-в-подвижные-игры/</a>   |
| 8         | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. (норм. ГТО) Подвижные игры «Веселая карусель», «Большие гонки».  | 1          | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html</a>   |
| 9         | Метание мяча весом 150 г (норм. ГТО) Подвижные игры «Большие гонки», «Западня».  | 1          | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html</a>   |
| <b>3</b>  | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>   | <b>2</b>   |   |
| 10        | Упражнения и игры со скакалками: «Голубь и голубки», «Собираем улов».  | 1          | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html</a>   |
| 11        | Упражнения и игры со скакалками: «Голубь и голубки», «Собираем улов».  | 1          | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html</a>   |
| <b>4.</b> | <b>Основы техники и тактики игр.</b>   | <b>4</b>   |   |
| 12        | Игра с метанием, передачей и ловлей мяча «Передай  | 1          | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a>   |

|           |   |          |  |
|-----------|---|----------|--|
|           | навстречу».   |          | <a href="https://multiurok.ru/files/razrabotka-uroka-na-temu-stoika-igroka-tekhnika-pe.html">https://multiurok.ru/files/razrabotka-uroka-na-temu-stoika-igroka-tekhnika-pe.html</a>  |
| 13        | Игра с метанием, передачей и ловлей мяча «Догони меня»  | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://multiurok.ru/files/razrabotka-uroka-na-temu-stoika-igroka-tekhnika-pe.html">https://multiurok.ru/files/razrabotka-uroka-na-temu-stoika-igroka-tekhnika-pe.html</a>   |
| 14        | Игра для развития внимания «Что упало, то пропало».   | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://multiurok.ru/files/razrabotka-uroka-na-temu-stoika-igroka-tekhnika-pe.html/">https://multiurok.ru/files/razrabotka-uroka-na-temu-stoika-igroka-tekhnika-pe.html/</a>   |
| 15        | Игра для развития внимания «Где ты был?».   | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://multiurok.ru/files/razrabotka-uroka-na-temu-stoika-igroka-tekhnika-pe.html">https://multiurok.ru/files/razrabotka-uroka-na-temu-stoika-igroka-tekhnika-pe.html</a>   |
| <b>3</b>  | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>  | <b>2</b> |  |
| 16        | Танцевальные упражнения: «Танец аборигенов».  | 1        | <a href="https://multiurok.ru/files/ighry-dlia-zaniatii-po-khorieoghrafii.html">https://multiurok.ru/files/ighry-dlia-zaniatii-po-khorieoghrafii.html</a>  |
| 17        | Танцевальные упражнения: «Цепочка».   | 1        | <a href="https://multiurok.ru/files/ighry-dlia-zaniatii-po-khorieoghrafii.html">https://multiurok.ru/files/ighry-dlia-zaniatii-po-khorieoghrafii.html</a>  |
| <b>4.</b> | <b>Основы техники и тактики игр.</b>  | <b>3</b> |  |
| 18        | Бег на лыжах на 1 км (норм. ГТО) Настольные игры (шашки, шахматы).  | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/futbol_ostanovka_i_pieriedachi_miacha_1">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/futbol_ostanovka_i_pieriedachi_miacha_1</a>   |
| 19        | Бег на лыжах на 1 км (норм. ГТО) Настольные игры (шашки, шахматы).  | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/futbol_ostanovka_i_pieriedachi_miacha_1">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/futbol_ostanovka_i_pieriedachi_miacha_1</a>   |
| 20        | Бег на лыжах на 1 км (норм. ГТО) Настольные игры (шашки, шахматы).  | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>   |
| <b>3.</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>  | <b>2</b> |  |
| 21        | Катание на санках, лыжах, коньках (эстафеты, конкурсы)  | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>   |
| 22        | Катание на санках, лыжах, коньках (эстафеты, конкурсы)  | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>   |
| <b>4.</b> | <b>Основы техники и тактики игр.</b>  | <b>2</b> |  |
| 23        | Подвижные зимние игры «Веселая братва», «Меткий стрелок».   | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a>  |
| 24        | Подвижные зимние игры «Штурм города», «Два мороза».   | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a>  |
| <b>3.</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>  | <b>2</b> | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573/">https://gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573/</a>   |
| 25        | Лыжные прогулки. Бег на лыжах на 2 км (норм. ГТО)   | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://multiurok.ru/files/o">https://multiurok.ru/files/o</a>   |
| 26        | Лыжные прогулки. Бег на лыжах на 2 км (норм. ГТО)   | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://multiurok.ru/files/o">https://multiurok.ru/files/o</a>   |
| <b>4.</b> | <b>Основы техники и тактики игр.</b>  | <b>4</b> |  |
| 27        | Игры с лазанием и перелезанием («Поезд», «Альпинисты») Бег на 60 м (норм. ГТО)  | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://multiurok.ru/files/o">https://multiurok.ru/files/o</a>   |
| 28        | Игры с лазанием и перелезанием («Поезд», «Альпинисты») Бег на 1 км (норм. ГТО)  | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/01/16/podvizhnye-igry-dlya-srednego-i-starshego-zvena">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/01/16/podvizhnye-igry-dlya-srednego-i-starshego-zvena</a> |
| 29        | Подвижная игра к разделу «Гимнастика с основами акробатики»: «Сторожевые». Прыжок в длину с разбега. (норм. ГТО)                    | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/01/16/podvizhnye-igry-dlya-srednego-i-starshego-zvena">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/01/16/podvizhnye-igry-dlya-srednego-i-starshego-zvena</a> |
| 30        | Подвижная игра к разделу «Гимнастика с основами акробатики»: «Сторожевые». Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (норм. ГТО) | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://multiurok.ru/files/o-fizichesko-kul-turie-fgos-i-gto-v-shkolie.html">https://multiurok.ru/files/o-fizichesko-kul-turie-fgos-i-gto-v-shkolie.html</a>   |
| <b>5.</b> | <b>Контрольные игры и соревнования</b>  | <b>3</b> |  |
| 31        | Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики),  | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a>  |

|    |  |          |  |
|----|--|----------|--|
|    | подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки), (норм. ГТО). Веселые состязания и подвижные игры с мячом. |          | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>  |
| 32 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (норм. ГТО). Веселые состязания и подвижные игры с мячом.            | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a> |
| 33 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. (норм. ГТО). Веселые состязания и подвижные игры с мячом.  | 1        | <a href="https://ypok.pf/library/kvestigra_po_sledam_olimpijskih_igr_111240.html">https://ypok.pf/library/kvestigra_po_sledam_olimpijskih_igr_111240.html</a>  |
| 6. | <b>Основа правил дорожного движения</b>  | <b>1</b> |  |
| 34 | Игры по темам ПДД. «На улице города», «Автоинспектор и водители», «Веселый трамвайчик».                              | 1        | <a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a><br><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura</a>   |

## Планируемые результаты. Личностные УУД

### **Обучающиеся научатся:**

- воспринимать историко - географический образ России (территория, границы, географические особенности, многонациональность, основные исторические события; государственная символика, праздники, права и обязанности гражданина.
- проявлять уважение к семье, к культуре своего народа и других народов, населяющих Россию.
- проявлять положительную мотивацию и познавательный интерес к учению, активность при изучении нового материала.
- анализировать свои переживания и поступки. Ориентироваться в нравственном содержании собственных поступков и поступков других людей. Находить общие нравственные категории в культуре разных народов.
- выполнять основные правила бережного отношения к природе, правила здорового образа жизни на основе знаний об организме человека.
- проявлять эстетическое чувство на основе знакомства с разными видами искусства, наблюдениями за природой.
- сопоставлять самооценку собственной деятельности с оценкой ее товарищами, учителем.

### **Получат возможность научиться:**

- описывать краткую историю Олимпийских игр
- называть олимпийские виды спорта, виды соревнований, поддерживаемые в России;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,
- устанавливать связь между развитием физических качеств.

### **Регулятивные УУД:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, соотносить свои действия с поставленной целью.
- составлять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
- осознать способы и приемы действий при решении учебных задач.
- осуществлять само- и взаимопроверку работ.
- оценивать правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями или на основе различных образцов и критериев.
- корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
- осуществлять выбор под определенную задачу литературы, инструментов, приборов,
- оценивать собственную успешность в выполнении заданий.

#### **Получат возможность научиться:**

- осуществлять занятия физической культурой с использованием двигательных действий и приёмов, изучаемых в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания);
- основным мерам профилактики травматизма;
- правилам закаливания организма и основным способам массажа;

### **Познавательные УУД**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди словарей, энциклопедий, справочников в рамках проектной деятельности.
- извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, иллюстрация, таблица, схема, диаграмма, экспонат, модель и др.) Использовать преобразование словесной информации в условные модели и наоборот. Самостоятельно использовать модели при решении учебных задач.
- предъявлять результаты работы, в том числе с помощью ИКТ.
- анализировать, сравнивать, группировать, устанавливать причинно-следственные связи (на доступном уровне).
- выявлять аналогии и использовать их при выполнении заданий.
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, предлагать разные способы выполнения заданий, обосновывать выбор наиболее эффективного способа действия

#### ***Получат возможность научиться:***

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Коммуникативные УУД**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения.
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, точно реагировать на реплики, высказывать свою точку зрения, понимать необходимость аргументации своего мнения.
- критично относиться к своему мнению, сопоставлять свою точку зрения с точкой зрения другого.
- участвовать в работе группы (в том числе в ходе проектной деятельности), распределять роли, договариваться друг с другом, учитывая конечную цель.
- осуществлять взаимопомощь и взаимоконтроль при работе в группе.

#### ***Получат возможность научиться:***

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### ***Метапредметные***

#### ***Обучающиеся научатся:***

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Получат возможность научиться:***

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и нормам ГТО.

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:**

<https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/news/kak-podgotovitsya-k-vypolneniyu-normativov-gto-sovety-instruktora>

<https://ya.ru/video/preview/4990358683460795662>

<https://dzen.ru/video/watch/60d7d1acded82235f8d3ca6b?f=d2d>

[https://dzen.ru/search?query=техника%20безопасности%20на%20уроке%20физры%20в%201-4%20класce&sid=131923968113846120&type\\_filter=short%2Cvideo](https://dzen.ru/search?query=техника%20безопасности%20на%20уроке%20физры%20в%201-4%20класce&sid=131923968113846120&type_filter=short%2Cvideo)

### **Описание материально - технического обеспечения образовательного процесса** **Технические средства.**

1. Компьютер, мультимедийный проектор
2. Лазерные диски или флэш -накопители,
3. Оборудование для показа видеоматериалов,
4. Видеоматериалы на различных носителях (киноплёнке, лазерных дисках).

#### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.**

1. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
2. Тренировочные баскетбольные щиты
3. Скакалка детская
4. Кегли
5. Обруч пластиковый детский
6. Флажки: разметочные с опорой, стартовые







7. Рулетка измерительная
8. Стенка гимнастическая
9. Скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м)
10. Лыжи детские (с креплениями и палками)
11. Бревно напольное (3 м),
12. Козёл гимнастический
13. Маты гимнастические
14. Аптечка

### **II ступень ГТО**

В таблице представлены обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору. Для получения золотого знака «Готов к труду и обороне» (ГТО) в данной возрастной категории требуется выполнить 4 обязательных испытания и 3 испытания по выбору. Для получения серебряного и бронзового знака «Готов к труду и обороне» (ГТО) требуется выполнить 4 обязательных испытания и 2 испытания по выбору.



## II. Ступень ГТО (возрастная группа от 9 до 10 лет)

| N<br>п/п  | Виды испытаний<br>(тесты)  | Нормативы  |   |  |  |  |  |
|---|--|--|---|--|--|--|--|
|   |  | Мальчики   |   |  | Девочки  |  |  |
|   |  | Бронзовый<br>знак<br> | Серебряный<br>знак<br> | Золотой<br>знак<br> | Бронзовый<br>знак<br> | Серебряный<br>знак<br> | Золотой<br>знак<br> |
| Обязательные испытания (тесты)  |  |  |   |  |  |  |  |
| 1.  | Бег на 60 м (с)  | 12,0   | 11,6  | 10,5   | 12,9   | 12,3   | 11,0   |
| 2.  | Бег на 1 км (мин, с)   | 6.30   | 6.10  | 4.50   | 6.50   | 6.30   | 6.00   |
| 3.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | 2  | 3   | 5  | -  | -  | -  |
|   | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | -  | -   | -  | 7  | 9  | 15   |
|   | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 9  | 12  | 16   | 5  | 7  | 12   |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | Касание пола пальцами рук  | Касание пола пальцами рук   | Достать пол ладонями   | Касание пола пальцами рук  | Касание пола пальцами рук  | Достать пол ладонями   |
| Испытания (тесты) по выбору   |  |  |   |  |  |  |  |
| 5.  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 190  | 220   | 290  | 190  | 200  | 260  |
|   | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                 | 130  | 140   | 160  | 125  | 130  | 150  |
| 6.  | Метание мяча весом 150 г (м)   | 24   | 27  | 32   | 13   | 15   | 17   |
| 7.  | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)  | 8.15   | 7.45  | 6.45   | 8.40   | 8.20   | 7.30   |
|   | или на 2 км  | Без учета времени  | Без учета времени   | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
|   | или кросс на 2 км по пересеченной местности*                         | Без учета времени  | Без учета времени   | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| 8.  | Плавание без учета времени (м)                                       | 25   | 25  | 50   | 25   | 25   | 50   |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |  | 8  | 8   | 8  | 8  | 8  | 8  |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |  | 6  | 6   | 7  | 6  | 6  | 7  |

\* Для бесснежных районов страны.

|  |                 |
|--|-----------------|
| Экспертиза рабочей программы внеурочной деятельности |                 |
| Курс (название)                                      |                 |
| Составитель программы                                |                 |
| Класс  | Дата заполнения |
| Эксперт  |                 |
|  |                 |

| № | Структурные элементы программы   | Наличие | Рекомендации |
|---|--|---------|--------------|
| 1 | Титульный лист   |         |              |
| 2 | Пояснительная записка  |         |              |
|   | - выходные данные материалов   |         |              |
|   | - цель программы   |         |              |
|   | - задачи программы   |         |              |
|   | - составлена программа авторская, самостоятельно, изменения.                   |         |              |
|   | - количество часов курса   |         |              |
|   | - виды деятельности учащихся   |         |              |
|   | - формы представления результатов  |         |              |
| 3 | Содержание курса   |         |              |
| 4 | Календарно -тематическое планирование  |         |              |
|   | - соответствие названия тем рабочей программы авторской программе              |         |              |
|   | - соответствие количества часов в теме рабочей программы и авторской программы |         |              |
| 5 | Планируемые результаты   |         |              |
| 6 | Список учебно-методического и материально-технических средств обеспечения      |         |              |